сборник газеты

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

наших читателей

№ 3 (147)
март 2014 г.

В номере:

Уйди, бессонница

Нормализуем внутричерепное давление

Как лечить псориаз

Малахов рекомендует. Недержание мочи

Лечим вены

Юрий Стоянов: “У меня не было альтернативы”

Белокожая красотка

ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ

УЙДИ, БЕССОННИЦА

МЕД ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА

Если начинаю плохо спать, делаю саше (ароматическую подушечку из трав). Набиваю подушечку хмелем, мелиссой, душицей и мятой. А параллельно готовлю такой сбор: смешиваю мелиссу, душицу, мяту, заливаю травы кипятком. Потом процеживаю и пью с 1 ст.ложкой меда. Мед продлевает жизнь, лечит всевозможные болячки. Его можно употреблять не только внутрь, но и в виде натирок, примочек. Хорошо делать с медом массаж спины, похлопывая ладонями по коже. После такой 15-минутной процедуры на спине остается один воск. Сам мед впитывается, и боли проходят, но для этого нужно делать массаж в течение 10 дней.

Применение этого вкусного продукта просто спасает от многих недугов, причем лечебными считаются также прополис, воск, пыльца, маточное молочко и т.д.

Мед - природное богатство, и помогает он тем, кто бережно относится к природе. Я живу в гармонии с собой и окружающей средой. Это помогает сохранять хорошее настроение, оптимистический настрой, позволяет окружать себя положительными эмоциями.

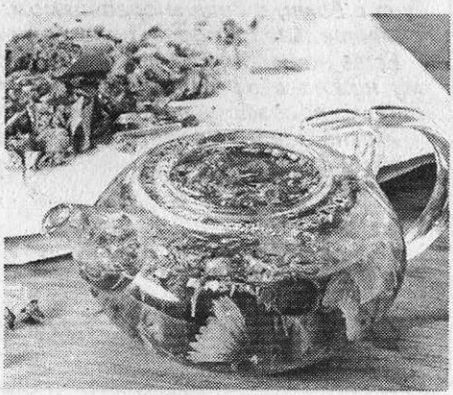
Т. КУДРЯВЦЕВА

НАСТОЙКА СВЯТОГО ПАВЛА

В нашей напряженной жизни, полной стрессовых ситуаций, все чаще приходится слышать жалобы людей на быструю утомляемость, общую слабость и постоянную усталость. Хочется поделиться с читателями рецептом, который мне известен как старинный монастырский состав, называемый настойкой святого Павла.

Сила его поистине чудодейственна. Попробуйте, я уверена, это принесет вам здоровье. Надо взять по 1 ст.ложке корней девясила, плодов аниса, травы золототысячника, зверобоя и 50 г изюма. Все смешать и залить 1,5 л красного сухого вина хорошего качества. Настаивайте смесь 14 дней. Принимайте за полчаса до еды. Не пожалеете!

Н. Пшеничникова



ЗАВАРИТЕ БОЯРЫШНИК

Я применяю боярышник при бессоннице, гипертонии, чтобы повысить тонус сердечной мышцы, устранить аритмию, нормализовать давление.

Для лечения у боярышника годятся и листья, и плоды, и цветки (они еще полезнее, когда в зонтике распустилось всего лишь несколько цветков).

Я их собираю, чтобы хватило на всю зиму до следующего сезона. Сушу под навесом, проветривая. Цветки и листья храню в картонных коробках, плоды - в стеклянных банках, плотно закрытых капроновыми крышками. Ягоды боярышника, предварительно раздробив, завариваю в термосе на весь день: две горсти на термос. К этому чаю хорошо добавить ягоды шиповника.

Из цветков и листьев делаю отвар. Завариваю как чай и пью по 3-4 стакана в день. На бокал нужно взять горстку этой заварки.

Н. ЗАЙЦЕВА

ПОЛЫНЬ УСПОКОИТ НЕРВЫ

Полынь лечит эпилепсию, нервные заболевания, улучшает кровоснабжение при головной боли или бессоннице.

Обмотайте голову повязкой, смоченной в настое полыни. Его готовят так: берут 1 ч. ложку полыни на 2 стакана воды, доводят до кипения. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Разовая доза не должна превышать 10 г свежих листьев. Толченой полынью я лечу больные места. Беру горсть травы, смешиваю с 0,5 л простокваши, распределяю смесь на марле и прикладываю к больному месту на 30 минут.

Н. КАЗАРИНА

ЧТОБЫ ГОЛОВА НЕ БОЛЕЛА...

Решила я написать вам свою историю. Может, она кому-то пригодится.

Одно время у меня так сильно болела голова, что я по ночам не могла спать. Так мучилась, что на все злилась и все меня раздражало. Даже ночью, бывало, уходила из дому и бродила по полночи по улице. Встала на учет к невропатологу, но его лечение никаких результатов не давало. И вот одна знакомая старушка посоветовала мне «березовый рецепт». Не поверите - мне очень помогло это лечение. С тех пор прошло уже много лет, а голова болит очень редко. А рецепт такой. Нужно на ночь заварить в тазике березовые листья. Когда вода остынет достаточно, чтобы в ней можно было мыть голову, надо голову листьями помыть, но без мыла и шампуня. Сильно не вытирать, лишь бы не текло. Потом распаренными листьями голову обложить, завязать целлофаном, а сверху теплым платком или махровым полотенцем. Утром

березовый компресс снять, голову ополоснуть чистой водой. Делать так 10 ночей. Кто не верит - проверьте, будете чувствовать себя очень хорошо, забудете про головную боль.

А. ГОРЧАКОВА

ПОМОЖЕТ ПОДСОЛНЕЧНИК

Чтобы избавиться от бессонницы, за час до сна я грызу семечки подсолнечника.

Во-первых, сам этот процесс успокаивает, а во-вторых, в семечках содержатся витамины группы В и фитин, положительно действующие на нервную систему.

В подсолнечнике также есть витамин Е и селен, которые продлевают молодость.

А. МОШКИНА

Я теперь быстро засыпаю. Одно время у меня была бессонница. Я обратилась к врачу. И вот что он мне посоветовал (кстати, все его советы мне помогли, я теперь быстро засыпаю и крепко сплю):

- просыпайтесь каждый день в одно и то же время;
- не употребляйте алкоголь перед сном или не позже, чем за 6 часов до «отбоя»;
- вместо сидения у телевизора почитайте книгу, послушайте мелодичную музыку, погуляйте 20-30 минут на свежем воздухе;
- уберите из комнаты все пахучие комнатные растения и букеты;
- думайте перед сном только о приятном, а если одолевают мрачные мысли, то скажите себе: «Я подумаю об этом завтра». Эффективно 3 раза в день в течение месяца попринимать по 30 капель 10%-ной настойки пиона уклоняющегося (марьина корня).

Если по какой-то причине не подойдет настойка пиона, то можно заварить сонтраву (прострел): 10 г на стакан кипятка. Отвар выдерживают 30 минут на кипящей водяной бане, дают настояться и процеживают. Принимают настой по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

Испытанное народное средство против бессонницы - мак. Разотрите столовую ложку мака и залейте стаканом кипяченого молока, дайте настояться 10-15 минут. Выпейте за час до сна.

С. СОНИНА

ПРИ НЕРВНОМ ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИИ

Отсылаю рецепты, которые помогают мне нормализовать сон.

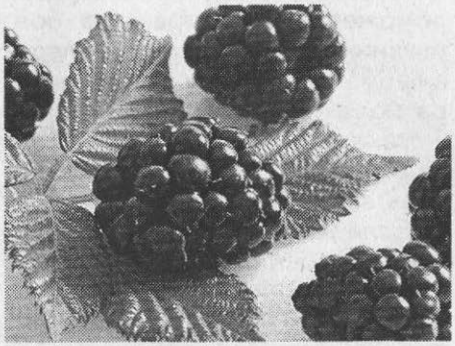
Мед

При нервном возбуждении и неврозах принимайте пчелиный мед в суточной дозе 60-100 г (другие сладости исключаются). Разведите мед в 500-800 мл кипяченой воды комнатной температуры и выпейте за 3-4 приема по 150-200 мл в течение дня.

Последний прием - перед сном. Состояние улучшается спустя 1-2 недели, нормализуется сон, повышается работоспособность.

Отвар листьев ежевики

2 ст. ложки сухих измельченных листьев ежевики сизой залейте 0,5 л кипяченой воды, кипятите на слабом огне 8-10 минут, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день при повышенной раздражительности и бессоннице.



Настой валерианы

2 ст. ложки сухих измельченного корневища валерианы залейте в эмалированной кастрюле 0,5 л кипятка, выдержите 15 минут при закрытой крышке на кипящей водяной бане, настаивайте до охлаждения, затем процедите, оставшееся сырье отожмите. Получившийся настой доведите до первоначального уровня (0,5 л) кипяченой водой и пейте по 1/2-1/3 стакана через 30-40 минут после еды 2-3 раза в день при нервном возбуждении, неврастении, бессоннице, головных болях, неврозах.

Ароматы трав и цветков

Вдыхание аромата душицы, лимонной мяты (мелиссы), цветков хмеля, хвои и герани нормализует сон, снимает стрессы, улучшает самочувствие.

В. ЗАГИНАЙЛОВА

УЙДИ, ПРОШУ, БЕССОННИЦА

Тем, у кого проблемы со сном, кто плохо засыпает, плохо спит, советую на ночь пить молоко с медом, а в изголовье класть пучки мяты перечной, мелиссы, котовника лимонного. Эти растения всегда успокаивают нервную систему, оздоравливают весь организм, улучшают сон. Можно делать подушечки с травами или попросту набить луговым сеном, если нет аллергии.

М. КОШКИНА

ВИНО С УКРОПОМ ОТ БЕССОННИЦЫ

От бессонницы 50 г семян укропа залить 0,5 л кагора и варить на малом огне 20 минут, затем укутать и настоять 1 час. Процедить и пить по 50 мл перед сном. Средство действительно помогает наладить спокойный сон. Еще перед сном можно смазывать виски лавандовым

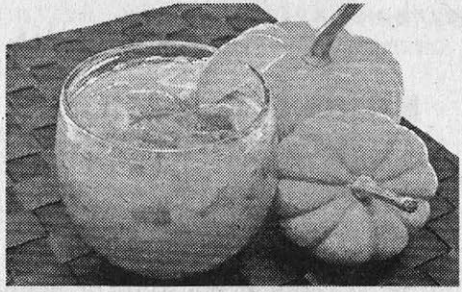
маслом, капать по 3-5 капель на кусочек сахара и рассасывать.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ НАЛАДИТ СОН

При бессоннице помогает самый простой народный рецепт. Взять 1 ст.л. шишек хмеля и залить 1 стаканом кипятка. Настоять, пока не остынет, при комнатной температуре, процедить. Пить по 2/3 стакана два раза в день, причем второй раз - незадолго до сна. Вы даже не заметите, как бессонница пройдет.

ТЫКВА С МЕДОМ - ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ

При бессоннице помогает тыквенный сок с медом. Для этого достаточно перед сном выпить 1/2 стакана сока тыквы с чайной ложечкой меда.



БОЯРЫШНИК ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

Хорошему сну способствует также настой боярышника. 1 ст.л. ягод залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе не менее 3 часов. Пить по 1 стакану перед сном.

УСПОКАИВАЮЩИЙ МАССАЖ

При бессоннице есть очень простое средство: взять в руки сосновую или еловую шишку и потереть ее между ладонями.

СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УСНУТЬ

От бессонницы после стресса поможет сбор из цветков боярышника (100 г) и корня валерианы (75 г). 2 ст.л. сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить и пить по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

Если вечером съесть много лука, особенно зеленого, у вас будет крепкий сон.

Смешать в равных частях аптечные настойки валерианы, боярышника и пустырника и принимать при бессоннице по 30 капель 3 раза в день. Если бессонница связана с гипертонией, то увеличить дозу приема смеси настоек до 50 капель.

Сделать сбор растений: 50 г измельченных корней валерианы и 50 г шишек хмеля.

1 ст.л. смеси залить стаканом кипятка и настоять в течение 2 часов. Пить по 0,5 стак.

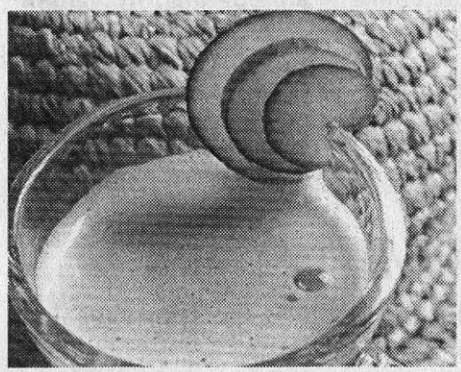
Смешать 15 г травы пустырника, 20 г вереска, 15 г сушени-

цы топяной, 10 г корня валерианы. 2 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать каждые 2 часа как успокаивающее средство и при бессоннице.

ОТВАРЫ И НАСТОИ ПОМОГУТ УСНУТЬ

Как средство для хорошего сна можно использовать:

● настой корня СЕЛЬДЕРЕЯ: 30—40 г корня залить 1 л остуженной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить, принимать по 1 ч.л. 3 раза в день, хранить в холодильнике;



● отвар РЕПЫ: натереть на терке репу, 2 ст.л. полученной массы залить 1 стаканом воды, прокипятить 15 мин., процедить, выпить на ночь;

● настой листьев САЛАТА: 1 ст.л. свежих листьев салата залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1-2 часа, процедить, выпивать на ночь;

● воду с МЕДОМ: по вечерам разводить 1 ст.л. меда в 1 стакане прохладной воды и выпить за 0,5 часа до сна;

● отвар ОВСА с медом: 1 стакан овсяной крупы залить 1 л воды, варить на слабом огне, пока не останется половина, процедить, добавить такое же количество молока, прокипятить на слабом огне, добавить 4 ст.л. меда — этот отвар помогает не только при расстройствах сна, но и при ослаблении иммунитета, употребляется в теплом виде в течение дня в 3 приема, хранить в холодильнике не больше 2 дней;

● еще один отвар из круп: взять по 1 ст.л. **риса и овса,** варить в 600 мл воды, пока зерна не начнут лопаться, и сразу процедить, пить в течение дня при бессоннице;

● 1 ч.л. **яблочного уксуса и мед** по вкусу развести в 1 стакане воды, выпить перед сном.

ЧЕСНОК С МОЛОКОМ ДЛЯ БЫСТРОГО ЗАСЫПАНИЯ

В стакан горячего молока положите измельченный ЧЕСНОК (по вкусу), выпейте перед сном и заснете очень быстро.

КАПУСТА ИЗБАВИТ ОТ БЕССОННИЦЫ

При бессоннице смешайте капустный сок с отваром семян капусты (1:1) и выпейте на ночь. Отвар готовьте так: 1 дес. ложку семян залейте стаканом воды и кипятите 10 минут.

НОРМАЛИЗУЕМ ВНУТРИЧЕРЕПНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Что можно предложить в ходе лечения внутричерепного давления из рецептов народной медицины?

● Смешать 50 г камфорного масла и столько же спирта, намазать этим средством голову, и под целлофановый пакет, то есть, делаем компресс. Укутываем голову чем-нибудь теплым, к примеру, платком или надеваем шапку и оставляем компресс на ночь. С утра следует помыть голову. Так проделать пять ночей кряду.

● В полулитровую бутылку из темного стекла влить по 100 мл аптечных спиртовых настоек: боярышника и валерианы, пустырника и по 25 мл эвкалипта и перечной мяты. Сюда же добавить 10 столбцов гвоздики.

Плотно закрыть бутылку и взболтать. Настаивать средство в темном месте две недели, ежедневно встряхивая содержимое в бутылке.

Принимать средство следует по 25 капель на кусочке сахара три раза в день перед приемом пищи.

ОБЫЧНЫЙ КЛЕВЕР

Хорошо снимает головную боль и способствует нормализации внутричерепного давления обычный клевер. Необходимо общипать его головки, плотно уложить в банку, залить всю банку до горлышка водкой. Все это должно настаиваться на протяжении двух недель. После настаивания раствор применяется всего по одной столовой ложке, разбавленной в стакане воды. На один день достаточно трех таких стаканов, чтобы через несколько дней внутричерепное давление перестало быть причиной нестерпимых головных болей.

ЧИСТИЛА СОСУДЫ - СНИЗИЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ

Однажды я решила почистить сосуды лимоном с чесноком. Приготовила, принимала весной. И скоро заметила, что внутричерепное давление меня вообще не беспокоит. Если раньше просто никакой жизни не было от головных болей, когда погода менялась, а тут - совсем другое дело. Поэтому я и сейчас пользуюсь этой смесью, чтобы удержать свое давление в норме.

● Надо взять 3 больших лимона в кожуре и 3 головки чеснока. Прокрутить их в мясорубке, сложить в 2-литровую банку и сюда же влить 1 л 250 мл воды. Хорошо перемешать и настаивать в темном месте 24 часа. Затем содержимое процедить через 2-3 слоя марли. Хранить в холодильнике. Принимать по 50 мл утром натощак за 30 минут до еды и перед сном. Курс - 21 день.

Светлана Анатольевна Опухтина

МЛАДЕНЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

Иногда беспокойному малышу с одобрения доктора ежедневно заваривают младенческий коктейль из трав. Возьмите по одной чайной ложке пустырника (или валерианы), хмеля (или хвоща), шалфея, мяты и зверобоя.

● Положите травы в кастрюлю, залейте двумя стаканами кипятка, дайте отвару покипеть на водяной бане 30 минут.

На первом году жизни детям дают по чайной ложке коктейля три раза в день.

Младенческий коктейль также способствует снижению внутричерепного давления. Но не спешите сразу обращаться к нему, ведь лекарственные травки, хоть и кажутся нам, взрослым, безобидными, но, тем не менее, относятся уже скорее к медикаментозной терапии.

ПОЛЮБИТЕ ПЛАВАНИЕ

● Спите на высоких подушках, а с утра вставайте сразу, не лежите долго в постели. Откажитесь от походов в баню, сауну; а если не можете без этого, то после выхода из парной не окунайтесь сразу в ледяную воду.

● Запишитесь в бассейн, летом плавайте в речке, в море - занятия плаванием помогают снизить внутричерепное давление.

● Периодически просите врача назначать вам массаж шейного отдела позвоночника.

● Старайтесь есть как можно меньше соленой и жирной пищи.

● Пейте мочегонные травяные сборы и зеленый чай. Не допу-

скайте больших физических нагрузок - силовых тренировок, поднятия тяжестей.

● Старайтесь избегать многочасовых перелетов на самолете.

● Включайте в рацион продукты, богатые калием, - курагу, картофель, зеленые овощи, цитрусовые.

● Воздержитесь от резкой смены часовых и климатических поясов.

ТРИ ПРОВЕРЕННЫХ РЕЦЕПТА

Рецепт первый:

возьмите одну столовую ложку измельченных листьев салата посевного и запарьте их в течение ста двадцати минут в одном стакане кипяченой воды. Принимать данный настой следует по половине стакана два раза в день либо по целому стакану на ночь.

Рецепт второй:

возьмите в равных количествах траву сушеницы, пустырника и багульника и все тщательно перемешайте. К полученной смеси следует добавить еще одну часть почечного чая, который можно приобрести в любой близлежащей аптеке. Одну столовую ложку полученной смеси следует залить кипяченой водой в количестве трехсот миллилитров и дать покипеть в течение пяти минут. После этого оставляем отвар на четыре часа настаиваться, процеживаем его и принимаем внутрь по половине стакана утром, в обед и вечером перед приемом пищи.

Рецепт третий:

возьмите четыре столовых ложки смеси одинакового количества цветков боярышника, листьев омелы, а также травы пустырника и сушеницы и залейте сырье одним литром кипяченой воды. Уже после двенадцати часов настой будет готов. Тщательно процедите его и принимайте внутрь по половине стакана три раза в день. Очень важно осуществлять прием данного народного средства через шестьдесят минут после приема пищи. Рецепт четвертый: берем три части хвоща полевого, столько же травы омелы, цветков боярышника и измельченного чеснока, а также одну часть арники. Все ингредиенты тщательно перемешиваем, после чего одну столовую ложки полученной смеси трав запариваем в одном стакане кипяченой воды. Уже через двенадцать часов настой можно будет процедить и принимать по половине стакана в день.

ВНУТРИЧЕРЕПНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ЛЕЧЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

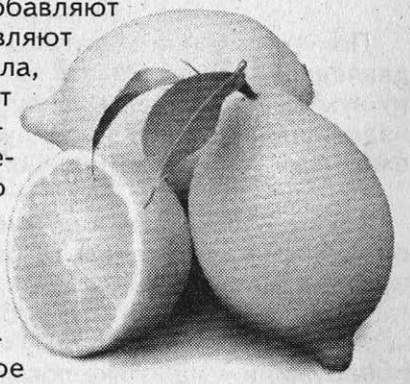
- Как дополнительное лечение по согласованию с лечащим врачом назначаются мочегонные и другие сборы, травы при головной боли, тошноте и рвоте.

- С вечера заварите в термосе с пол-литра кипятка 2 ст.л. толокнянки и 1 — мяты перечной. Профильтруйте через марлю утром и пейте по полстакана настоя в теплом виде за 30 минут до приема пищи три-четыре раза в сутки. Толокнянка обладает диуретическим свойством, а мята снимает головную боль, ослабляет рвоту и тошноту, действует как легкое успокоительное.

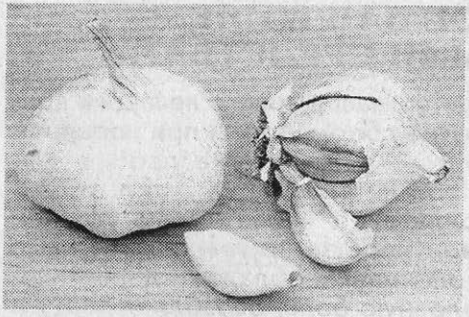
- Такой же эффект наступает после приема настоя клевера. Заварите на ночь в пол-литра кипятка две столовые ложки цветков растения и выпейте весь настой в течение дня. Вы можете также приготовить спиртовую настойку клевера: настаивайте две недели неплотно заполненную полулитровую банку цветочными головками в качественной водке, залитой доверху. Пить ее следующим образом: влейте столовую ложку настойки в полстакана кипяченой воды и пейте трижды в день по 1/2 стакана за тридцать минут до приема пищи.

- Очень хорошо снимает отеки огородная петрушка. Ее нужно есть в свежем виде каждый день или пить настой (1 ст.л. на 200 мл кипятка) — это суточная доза, ее следует выпить в течение дня. Травами лечиться курсами в один месяц.

При внезапных приливах крови к голове: 3 столовые ложки с верхом листьев и цветков герани, растёртых в кашицу, заливают одним стаканом холодной сыворотки, добавляют одну бутылочку спиртовой настойки пустырника или валерианы; настаивают с 8 часов утра до 10 часов вечера. Затем добавляют любую муку, замешивают тесто, добавляют пол чайной ложки растительного масла, раскатывают лепёшку и накладывают на место солнечного сплетения на целую ночь, не забывая при этом употреблять спиртовую настойку герани по 15-20 капель 3 раза в день до еды или через час после еды.



«Я много лет страдала от внутричерепного давления. Теперь постоянно пользуюсь средством, которое



мне очень хорошо помогает. 3 больших лимона в кожуре и 3 головки чеснока перемолоть в мясорубке, сложить в 2-литровую банку и влить туда же 250 мл воды. Хорошо перемешать и настоять в тёмном месте 24 часа. Затем процедить через 2 слоя марли. Хранить в холодильнике. Принимать по 50 мл утром за 30 минут до завтрака и перед сном. Курс 21 день. Этим составом можно также лечить сосуды ног».

«У тещи постоянно сильно болела голова. Мы с женой решили прикладывать ей на затылок меловые лепешки. На пятый день появилась огромная шишка, которая прорвалась и вышло много гнойной дряни. С тех пор голова у тещи не болела. А я в это время работал председателем колхоза. В начале зимы ко мне пришел повар отпрашиваться в больницу — замучили сильные головные боли. Отправили. Через несколько дней пришел его сын и сказал, что врачи предполагают рак мозга. Я поехал в больницу. Ветеран испытывал жестокие головные боли. Я ему сказал, что когда выпишут из больницы, пусть делает на ночь на всю лысину медовые коржи, 5-6 раз. В суете как-то подзабыл о старике. А весной он ко мне приходит и говорит: «Пойду варить обеды механизаторам — голова успокоилась, появились два чирья, прорвались, я их залечил и все». Потом я этот же рецепт посоветовал одному колхознику, сын которого пришел из армии с сильными головными болями. И тоже помогло».

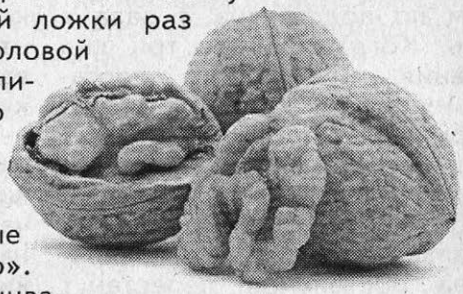
При увеличении влаги мозга (отек, повышенное внутричерепное давление) следует жевать горошки перца с изюмом. При этом слюну нужно периодически сплевывать — вместе с ней будет выходить излишняя влага. Эту процедуру необходимо проводить 5-10 минут ежедневно в течение месяца.

«Хочу рассказать, как мне удалось вылечить своего сына. Неожиданно мальчика стали беспокоить сильные головные боли и носовые кровотечения. Мы с мужем привезли ребенка на консультацию в НИИ общей и судебной психиатрии. Там, сделав рентген черепа, эхоэнцефалограмму и проведя другие обследования, врачи обнаружили у мальчика повышенное внутричерепное давление. Ле-

чение было назначено следующее: глицерин химический очищенный из аптеки — 5,5 кубика (измерить шприцем) + 11 кубиков чая с лимоном (количество кубиков рассчитано на ребенка весом 16 кг) смешать и принимать 3 раза в день после еды. Чай должен быть обязательно с лимоном, или с черной смородиной, или с натуральным витамином С, но без сахара. Курс лечения — 2 недели. Одновременно с этим было прописано принимать препарат панангин 2 раза в неделю по 2 таблетки и диакарб — 1 раз в день утром по 1/2 таблетки (напомню, речь идет о ребенке 16 кг). Оба препарата нужно принимать одновременно. Так как диакарб — это лекарство мочегонное, нам рекомендовали в период его приема есть продукты, богатые калием.

При возобновлении головных болей курс лечения можно повторить. Также врачи предупредили, что таким детям следует ограничить пребывание на солнце до минимума, исключить умственные и физические перегрузки. Мой сын довольно быстро пошел на поправку и забыл про строгие ограничения. Сейчас ему 20 лет, учится в Балтийском техническом университете, а головные боли и носовые кровотечения давно остались в прошлом. Хочу предупредить: дети с повышенным внутричерепным давлением всегда отличаются гиперактивностью. Не наказывайте их за это, из них вырастают очень хорошие люди».

«Ценнейшее лекарство — перемолотые в кофемолке грецкие орехи, смешанные с медом 1:1. Ребенку достаточно половины чайной ложки раз в день, взрослому — по столовой ложке два раза в день, запивая водой. Смесь прекрасно снимает внутричерепное давление. Я после автоаварии 4 часа была в полной амнезии, мучили страшные головные боли, При ходьбе «заносило». Смесь я пила два года, но инвалидность сняли уже через три месяца. Правда, я еще пропила курс церебролизина».



«Надо наломать веток шелковицы, горсть сырья кипятить на малом огне в 1 литре воды, укутать, еще час настоять и пить трижды в день по стакану. Через пару месяцев приятельница забыла о своем внутричерепном давлении».

КАК ЛЕЧИТЬ ПСОРИАЗ?

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПСОРИАЗА

Есть одно средство, которое может избавить вас от псориаза. Для приготовления средства в 3-литровую банку нужно влить стакан меда, добавить 100 г дрожжей, горсть корня девясила и все это залить кипяченой водой, температура которой не должна превышать 20 градусов. Обязательно учитывайте то, что продукт будет бродить, а для этого процесса тоже следует оставить место. Банку завязываем сверху марлей, сложенной в несколько раз, и оставляем ее на 7 дней в темном теплом месте. После этого процеживаем настой и пьем по полстакана 3 раза в день. Когда пройдет три дня лечения, необходимо поставить еще одну такую же банку, чтобы потом продолжить лечение. Готовый настой следует держать в холодильнике, чтоб он больше не бродил. Вы обязательно заметите улучшения, пятна постепенно перестанут шелушиться и начнут исчезать.

СМЕСЬ ОТ ПСОРИАЗА

Смешать по 5 ч.л. сока алоэ, травы чистотела, корня аира, 9%-ного столового уксуса и льняного масла, 4 ч.л. сока травы нетребы. Развести смесь в 1,5 стак. теплой кипяченой воды. В этом растворе (хранить его в холодильнике) смачивать марлю и прикладывать вечером к проблемным местам на два часа. И так — ежедневно. Кстати, при начальной стадии болезни она отступает уже через две недели, при более запущенной лечение следует «удвоить».

ПЫРЕЙ ЛЕЧИТ ЭКЗЕМУ И ПСОРИАЗ

Пырей хорошо помогает от кожных болезней. Говорят, он полезен даже при псориазе. Весной или осенью накопать корней пырея и высушить их. С отваром пырея надо принимать ванны. Насыпать литровую банку измельченных корней пырея, высыпать их в большую кастрюлю, залить 6 л кипятка, поставить в теплое место и настоять 4 часа. Затем поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и кипятить 5 минут. Потом отвар надо процедить и вылить в ванну. Больному надо в ней лежать минут 15. Ванну стоит принимать на ночь, так удобнее всего. Делают их 1 -2 раза в неделю. Делать ванны, пока не обновится кожа.

СРЕДСТВО ОТ ПСОРИАЗА

При лечении лишая на коже, псориаза попробуйте очень простое средство: чистый лист бумаги свернуть в кулек и закрепить, чтобы держал форму. Обрезать ножницами нижний широкий край и поставить на керамическое блюдце. Верхнюю заостренную часть конуса поджечь. Когда кулек сгорит, пепел аккуратно убрать, а на блюдце останется желтовато-сероватый налет. Имто и нужно смазывать пораженное место, пока не сойдет. Очень эффективное средство!

ТРАВЫ ИЗБАВЯТ ОТ ПСОРИАЗА

Для лечения псориаза берется по 2 весовые части цветков бузины черной, корень девясила, кукурузные рыльца, лист брусники, трава хвоща полевого, 1 часть травы чистотела, по 3 части травы череды, зверобоя и корня аира болотного. 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить на малом огне 7 — 10 минут, затем настоять 40 минут, процедить и принимать по полстакана 2 раза в день через 1 час после еды.

Для наружного применения использовать сбор из череды, корня солодки, корней лопуха, аира болотного, листа крапивы, взятых поровну. 1 ст.л. сбора залить 1 стак. кипятка, кипятить на малом огне 5 — 6 минут, затем настоять 1 час, процедить и смазывать пораженные участки кожи.

СМЕСЬ ОТ ПСОРИАЗА

Для лечения псориаза можно применить такой метод. Взять 150 г березового дегтя, 150 г чистого спирта, 5 г камфорного масла и 3 свежих яичных желтка. В металлической посуде хорошо растереть желтки, добавить туда камфорное масло и перемешать. Затем добавить деготь и снова перемешать. Добавить спирт и еще раз всё перемешать. Разложить мазь по темным баночкам. Хранится мазь может год. Применять следующим образом: ватным тампоном протереть этой мазью пораженные места и сутки их не мыть и не трогать. Затем вымыться теплой водой с мылом, сутки перерыв и снова намазать на сутки. И так - до полного излечения.

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ ПСОРИАЗА

Для лечения псориаза возьмите: солидол - 500 г, белок 2-х свежих яиц, липовый мед - 1 ст. ложка, чистотел - 500 г. Все компоненты перемешать и смазывать пораженные места ежедневно в течение 2 недель на убывающей луне. Через 14 дней в эту же мазь добавить перемолотый и просеянный через сито чистотел. Смазывать еще 2 не-

дели, затем повторить первый курс и так до улучшения. Очень полезно во время такого лечения пить настойки аралии и элеутерококка - по 12 капель (разведя их в столовой ложке воды) через полчаса после еды.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПСОРИАЗА НА 100%

Для лечения псориаза сделать такой состав: живица сосновая, деготь березовый, рыбий жир, оливковое масло, сера горючая, сок алоэ, сок золотого уса, прополис. Смазывать больные места ежедневно. Можно обогатить мазь чистотелом, копытнем европейским, одолень-травой, масляным экстрактом из плодов шиповника, облепиховым маслом. Успех вас ошеломит!

СОФОРА ЯПОНСКАЯ ОТ ПСОРИАЗА

При псориазе помогает настойка софоры. Настойка готовится просто: 50 г софоры залить 0,5 л водки и месяц настоять в темном месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Лечение длительное, около 4 месяцев.

При лечении псориаза помогут такие рецепты:

- смешать по 25 г золы дубовой коры и золы веток шиповника. 10 г чистотела, 100 г солидола и яичный белок. Настоять при комнатной температуре 15 дней;

- 50 г кедровых орешков со скорлупой залить 100 мл спирта. Настоять неделю. Смешать 50 г процеженной настойки, 20 г меда и 30 г золы веток шиповника. Выдержать три дня. Хранить в темной посуде.

Смазывать пораженные места 3-4 раза в сутки, чередуя эти составы.

ЧИСТОТЕЛ ПЛЮС

0,5 стак. сухой травы чистотела залить 0,5 л водки или 70-градусного спирта, настоять неделю. Обработать пораженные места настойкой, а потом смазать рыбьим жиром. В нем содержится витамин А, антиоксидант, необходимый не только для зрения и укрепления костей, но и для кожи, волос и иммунной системы. Можно в период цветения заготовить сок чистотела. Собрать стебли, пропустить сырье через мясорубку, отжать через несколько слоев марли сок и развести пополам водкой. В таком виде сок хранится больше года даже вне холодильника. Смазывать этим средством псориазные высыпания. Дает неплохой результат и смесь цветков фиалки трехцветной с травой чистотела (по 1 ст.л. каждого): залить 1 стак. кипятка, настоять два часа, процедить, пить по 2-3 ст.л. три-четыре раза в день до еды. Этот же сбор используют и для лечения экземы.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОПОЛИСОМ...

Довести до кипения в эмалированной посуде 250 мл подсолнечного масла, снять с огня и всыпать 25 г измельченного на мелкой терке прополиса, постоянно помешивать 30 минут, пока прополис не растворится. Пораженные участки обработать перекисью водорода и приложить стерильные салфетки с нанесенным на них прополисным маслом. Держать сутки-двое. Есть и более простой способ приготовления лечебного средства из аптечных препаратов: смешать до однородной массы тюбик (35 г) 10%-ного линимента синтомицина и 9 мл 20%-ной настойки прополиса. Применять мазь, как описано выше.

...И ЧЕРЕДОЙ

Это лекарственное растение обладает мощным антисептическим, противовоспалительным и противоаллергическим действиями. Не зря его называют растительным стрептоцидом. Череда поднимает иммунитет, улучшает обмен веществ. Ее используют как наружно, так и внутрь. 1 ч.л. сухой измельченной травы залить 1 стак. кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стак. 3 раза в день до еды. В ванне с отваром череды рекомендуется купать детей с аллергией и потницей. Такие ванны полезны и для взрослых, они очищают и омолаживают кожу. 2 ст.л. сухой измельченной травы залить 1 л кипятка, настоять час, процедить, добавить в ванну. Принимать 10-15 минут при температуре воды 37-38 градусов.

МАЗЬ ДОКТОРА КОШКИНА

Перемешать 2 ст.л. березового дегтя, по 1 ст.л. горючей серы, меда, растертого медного купороса, уксусной эссенции, 4 ст.л. подсолнечного масла и 0,5 ст.л. пчелиного воска. Варить, постоянно помешивая, на малом огне 20 минут. Наносить тонким слоем на пораженные участки кожи. Все лечебные средства, в состав которых входит березовый деготь или сера, очень эффективны в лечении многих кожных заболеваниях, но из-за неприятного запаха их используют сравнительно редко.

Николай ПОГРЕБНЯК

СРЕДСТВО, КОТОРОЕ ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПСОРИАЗА

Лечение псориаза очень простое: надо лишь ежедневно смазывать поврежденные места рассолом капусты, заготовленной на зиму. Во время лечения не нужно мыть тело. Через неделю «бляшки» начнут осыпать-

ся, а на их месте появится розовая кожа. Если спустя несколько месяцев псориаз снова начнет атаковывать вас, то подкормите его еще раз капустным рассолом, которого он так боится.

МАЗЬ ОТ ПСОРИАЗА

Возьмите березовый деготь (150 г), чистый спирт (150 г), камфорное масло (одна чайная ложка) и три яичных желтка. Желтки разотрите, смешайте с камфорным маслом. Добавьте в смесь деготь и еще раз перемешайте. Наконец, влейте в народное средство спирт. Мазь следует хранить в темной банке. Мазью, нанесенной на ватный тампон, смазывайте пораженные места. В течение суток (в крайнем случае, ночи) лучше не принимать водные процедуры. Через сутки «сеанс» можно повторить.

СМЕСИ И МАЗИ ОТ ПСОРИАЗА

● Смешать по 30 г просеянной золы коры дуба и веточек шиповника, 10 г измельченной в порошок сухой травы чистотела, добавить яичный белок и 100 г медицинского солидола. Перемешать до однородного состояния и настоять при комнатной температуре 15 дней.

● Смешать сок каланхоэ, мед и сок эвкалипта (1:1:3) и выдержать три дня. Хранить в темной посуде.

● Смешать 50 г березового дегтя, 10 г меда, по 20 г золы веточек шиповника и касторового масла, один свежий яичный белок, выдержать три дня. Родственник пользовался этими мазями месячными курсами с перерывами в семь дней. Смазывать больные места утром и вечером. Это лечение помогает не только снимать зуд, но и очищать кожу от бляшек.

МАЗЬ ОТ ПСОРИАЗА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Псориаз - такая болезнь, которая часто отравляет жизнь именно внешними своими проявлениями: часто кожа поражается на самых видных местах, иногда даже руку подать для рукопожатия неудобно. Попробуйте использовать мазь, которую можно приготовить в домашних условиях. 200 мл уксусной эссенции смешать с 200 г несоленого сливочного масла, вбить 1 сырое куриное яйцо. Должна получиться однородная масса, ее надо поставить на неделю в прохладное место или в холодильник. Готовой мазью аккуратно смазывают пораженные участки кожи несколько раз в день. Эффект хороший, болячки быстро подсыхают и пропадают. Неприятных ощущений в виде жжения - ведь в составе все-таки уксусная эссенция - нет.

МАЛАХОВ РЕКОМЕНДУЕТ

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

ПРОФИЛАКТИКА

● Не пить слишком много. Употребление меньшего количества жидкости облегчит состояние. Далее пейте в меру, когда в этом будет потребность.

● Избегать употребления алкоголя и напитков, содержащих кофеин, лекарств-диуретиков, которые могут усиливать недержание мочи.

● Ввести в рацион натуральную пищу, содержащую клетчатку. Клетчатка помогает против запоров, усиливающих недержание.

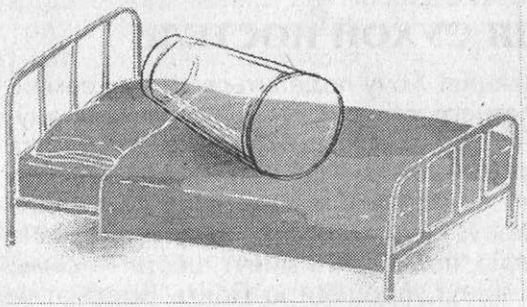
● Никотин раздражает поверхность мочевого пузыря, а кашель, связанный с курением, приводит к недержанию при напряжении. Необходимо бросить курить.

● Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на мочевой пузырь и усугубляет недержание. Опорожнять мочевой пузырь нужно регулярно, не давайте ему переполняться.

● Переполнение мочевого пузыря ведет к его растяжению и ослаблению. Если вдобавок мышца, запирающая выход из него, слабая, при кашле или чиханье может произойти невольное мочеиспускание.

● Необходимо целенаправленно тренировать свой мочевой пузырь. Для этого ходить в туалет нужно через определенные промежутки времени, например, с интервалом в один час. Через несколько недель интервал можно увеличить, постепенно доведя его до 2,5—3 часов.

● Специальные упражнения позволяют укрепить запирательную мышцу мочевого пузыря. Во время мочеиспускания нужно постараться сократить мышцы, пережимающие мочеточник, и остановить мочу, на счет «три» разжать, а потом повторить все сначала. Если удастся хотя бы в незначительной степени замедлить истечение мочи, значит, задействованы нужные мышцы. Чтобы добиться нужных результатов, потребуется делать не менее 100—200 упражнений в день.



ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

● Заварить 1 ст. ложку семян укропа 1 стаканом кипятка, 2–3 часа настаивать и выпить за один прием (раз в сутки).

● Комнатное растение под названием «мухогон» или, по-научному, плектрантус можно использовать в лечении энуреза у детей любого возраста. Для этой цели подходят как свежие, так и сушеные листья мухогона. Горсть листьев заливается крутым кипятком и кипятится на небольшом огне около 40–45 минут. Полученный отвар надо добавить в ванну, в которой перед сном купают ребенка. Отвар готовить каждый раз новый.

РЕЦЕПТ ВОСПИТАТЕЛЬНИЦЫ ДЕТСКОГО САДА ОТ ЭНУРЕЗА

Перед сном намочить ватку в воде комнатной температуры, слегка отжать и провести раз 5-7 по позвоночнику ребенка от основания шеи до копчика. Не протирать. Укрыть ребенка - и пусть спит до утра. Энурез очень быстро проходит.

УКРОПНОЕ СЕМЯ

1 столовую ложку укропного семени заварить стаканом кипятка, настоять 1 час и выпить утром натощак — это для больших детей (10-15 лет). Маленьким детям пить по половине стакана. И так 10 дней. Если энурез запущен, то сделать перерыв 10 дней и лечение повторить.

Еще быстрее энурез проходит в тех случаях, когда вы приобщаете своего ребенка к физическим упражнениям и спорту, отвлекаете от сидения перед телевизором. При этом старайтесь с 17 часов не давать ребенку жидкости (кроме рекомендованных настоев), а за полчаса до сна пусть он съест кусочек хлеба с солью, и так в течение 40 дней.

БРУСНИКА ДЛЯ СУХОЙ ПОСТЕЛИ

Здравствуйте, дорогая редакция! Хочу поделиться с вами семейной радостью. У моего пятилетнего сына Бори почти прошел энурез. А ведь я уж думала, что не избавится мальчик от этого недуга никогда. Спасибо нашей бабушке, которая во внуке души не чает, нашла народное средство от этой болезни. Прислала нам сухие листья брусники, целую коробку. Написала, что надо полстакана листочков залить 0,5 литра воды, покипятить минут шесть — семь, потом дать настояться сорок минут, процедить. Поить Борю этим

чаем по стакану перед завтраком, обедом и ужином в течение месяца. Я все так и сделала. Так вот, днем мальчик наш часто бегал в туалет, а ночью спокойно спал, и к утру постель была сухая. Уже полгода прошло, и ни разу после курса лечения казусов с сыном не случалось. Может быть, кому-нибудь еще пригодится этот замечательный рецепт.

МЁД

Дайте ребенку на ночь одну чайную ложку меда. Мед оказывает двоякое действие. Во-первых, он действует на нервную систему как успокаивающее средство. Во-вторых, он привлекает и удерживает влагу, как бы уменьшая таким образом нагрузку на почки. Так вы будете регулировать мочеиспускание ребенка. Постепенно уменьшайте дозу.

ПРИ ЭНУРЕЗЕ У ДЕТЕЙ

Если причина энуреза цистит, то вначале обязательно вылечите цистит (воспаление мочевого пузыря). Но довольно часто встречается еще одна причина этого недуга — нарушение функции кишечника, сопровождающаяся изменением углеводного обмена. Настройте ребенка на подвиг. Говорите ему, что он сильный, могучий. Он справится. Обещайте за 5 «сухих» ночей награду. Радуйтесь вместе с ребенком каждой удаче, не браните за неудачу — сделайте вид, что ничего не произошло. Перед сном дайте малышу кусочек хлеба, посыпанный солью.

УПРАЖНЕНИЕ ОТ ЭНУРЕЗА

Хождение на ягодицах. Сидя на полу, двигаете правой ягодицей с прямой или согнутой ногой вперед, смотрите на правое плечо, руками — взмахи влево. То же самое повторяется и левой ягодицей. Продвинуться на 1,5-2 м вперед и вернуться назад. И так сколько угодно. Это упражнение очень поможет женщинам в возрасте. Избавит от недержания мочи.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ КОМПРЕССЫ

Необходимо делать компрессы, которые стимулируют кровообращение в нижней части живота: они расширяют очень сжатый мочевой пузырь и сжимают очень расслабленный. Так что метод эффективен в обоих случаях. Компресс делать следующим образом: положить в марлю или в хлопковый мешочек натертый им-

бирь и выжать из него сок в горшочек с горячей водой чуть ниже температуры кипения. Окунуть полотенце в имбирную воду, сильно выжать его и приложить очень горячим к месту лечения. Второе, сухое полотенце можно положить сверху, чтобы снизить потерю тепла. Горячее полотенце прикладывать каждые 2-3 минуты, пока кожа не покраснеет. Компрессы делать после обеда, перед укладыванием ребенка спать.

СЕЛЕДКА ОТ ЭНУРЕЗА

Хорошо почистить селедку. Вытащить все косточки. Порезать на кусочки. Хранить в холодильнике. Давать ребенку по кусочку перед сном.

ПОДОРОЖНИК

Порошок из семян подорожника от энуреза. Принимать 3-4 раза в день на кончике ножа (2 г) порошок из семян подорожника. Взрослым можно растворять в 30 мл сухого вина.

ЛЕДЯНАЯ ВОДА ЭНУРЕЗ УНЕСЛА

У меня трое взрослых детей, когда они были маленькими, то двое (младшие ребятишки) страдали от энуреза. Вылечила я их так. Наливала ледяную воду из-под крана в ванну так, чтобы ноги были по щиколотку в воде. Потом дети ходили по ней, пока не появлялось чувство холода. Затем топтались по полу, пока ноги не согреются (вытирать их не надо). Эту процедуру ребята выполняли утром, а по вечерам я готовила им теплые лечебные ванны с хвойным экстрактом (продается в аптеке). Хватило 5 процедур, недуг отступил. С тех пор прошло 14 лет, и больше болезнь ни разу детей не беспокоила.

ЩУКА ПРОТИВ ЭНУРЕЗА

Поймать или купить щуку. Почистить ее. Взять пузыри (воздушные) и высушить их на печке или на батарее. Затем их истолочь или смолоть на кофемолке. Есть, запивая водой, по половине чайной ложки, 3 раза в день, перед едой. На курс лечения понадобится 6-10 пузырей. Проверено — работает. Можно делать так: взять щучью голову, хорошо вымыть, высушить и истолочь в порошок. Потом весь порошок заварить в стакане воды и выпить сразу очень горячим. Делать так 1 раз в день до полного излечения. Рыбу пускать по назначению, то есть съедать в приготовленном виде.

ЛЕЧИМ ВЕНЫ

Если вам отключили горячую воду, не расстраивайтесь. У вас есть прекрасный повод для проведения уникальных оздоровительных процедур.

ДУШ

Если вам трудно привыкнуть к полному холодному душу, начните с ног.

Вечерний холодный гидромассаж поможет справиться с усталостью и отечностью. Самый лучший эффект при борьбе с варикозом получается от холодной воды. Но температуру воды для душа лучше понижать постепенно в течение нескольких дней.

Используя «Душ Алексеева», массируйте ноги круговыми движениями от стоп до бедер и ягодиц, пока кожа не покраснеет.

Затем смажьте стопы лимонным соком и дайте им высохнуть. Стопы массируются более интенсивно и резче. От щиколотки до ягодиц ноги массируются плавными круговыми движениями. Когда кожа ног станет красной, массаж нужно прекратить. Нанести на ноги питательный крем или бальзам. Два-три раза в неделю нужно делать ванночки для ног.

ВАННОЧКИ

Стимулирующее и тонизирующее действия окажет на кожу ног ванночка из отвара ромашки, мелиссы, крапивы и душицы. 2 стакана смеси сухих трав заварите 1 л кипятка, приготовленный настой смешайте в тазу с 2 л теплой воды и поместите туда ноги на 30 минут.

Ускорит обменные процессы ванночка из череды, чабреца, листьев березы и крапивы. 2 стакана измель-

ченной смеси трав заварите 1 л кипящей воды, дайте настояться, вылейте в таз с 2 л горячей воды.

Держать ноги в ванночке в течение 20-25 минут вечером, перед сном.

Успокаивающая ванночка из чабреца, мяты, и корня валерианы. Половину стакана измельченного сырья залейте 2 л кипятка и оставьте под крышкой на 15 минут, а затем вылейте в таз вместе с 2 л воды (20 минут).

Улучшит кровообращение в ногах ванночка из льняного семени. 2 ст. ложки льняного семени заварите 2 л кипящей воды, дайте настояться 20 минут, процедите и смешайте с 2 л воды. В приготовленную ванночку опустите ноги на 20-25 минут.

МАСКИ

Повышает эластичность маска из клубники и малины. 2 стакана ягод измельчить и нанести на ноги на 25-30 минут.

Тонизирует маска из яблочного сока, растительного масла, меда. 2 ст.л. жидкого меда смешайте с 5 ст.л. растительного масла, добавьте 3 ст.л. яблочного сока, все хорошо перемешать и нанести на ноги на 20 минут.

Стимулирует обменные процессы дрожжевая маска. 50 г дрожжей развести в 100 г теплого кислого молока и полученной кашицей смажьте ноги (30 минут). Нежирные маски смывать водой без мыла.

Питательная маска. 2 стакана томатного сока смешать с таким же количеством растительного масла. Наносим ватным тампоном на ноги на 30 минут.

Воздействие воды на организм человека очень велико, оно влияет на такие важные процессы, как активизация кровообращения, сужение сосудов, что является прекрасной профилактикой варикоза.

ЗАБИНТУЕМ?

У кого есть возможность - может приобрести специальное компрессионное белье: колготки, чулки, которые используют при ва-

рикозе. Мы предлагаем самим научиться бинтовать ноги эластичными бинтами, чтобы в прямом смысле оказать поддержку вашим венам. Итак, как правильно бинтовать ноги при варикозе.

1. Подберите бинт необходимой вам длины, ширины и степени растяжимости.

2. Ноги следует бинтовать утром, не вставая с постели или перед бинтованием полежите, подняв ноги 5-10 минут. Больную ногу, согнутую в коленном суставе, приподнимают под углом 15-20 градусов.

3. Бинт накладывается на стопу от лодыжки до основания пальцев; затем снизу вверх бинтуют голень и бедро.

4. Каждый тур бинта накладывается с перекрытием предыдущего тура на 50-70%.

5. Наибольшее натяжение бинта - в области лодыжки, постепенно уменьшайте его к верху ноги.

6. Обязательно бинтование пятки и формированием витком бинта так называемого "замка", что исключает соскальзывание бинта при ходьбе.

7. Последний тур бинта должен быть на 5-10 см выше пораженного венозного участка; конец бинта закрепляется клипсами или безопасной булавкой. При правильном наложении бинта кончики пальцев в покое слегка синеют, а после начала движения цвет нормализуется. После наложения эластичного бинта пациенту рекомендуется тренировочная ходьба в течение 20-30 минут.

Эластичные бинты стирайте по мере загрязнения, желательно 2 раза за 7-10 дней ношения. Стираются бинты вручную.

Для удобства можно сложить бинты в специальный мешочек для стирки белья. Чтобы бинты служили как можно дольше, отжимайте их без выкручивания; сушите бинты в расправленном виде, разложив на сухом полотенце в теплом месте.

РЕЦЕПТЫ МАЗИ И НАСТОЙКИ ОТ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН:

- 1 дес. ложку порошка из измельченных цветков ромашки, листьев и цветков шалфея, 2 ст. ложки растертых плодов каштана и 1 ч. ложку картофельного крахмала залить стаканом вытопленного куриного жира и томить 2,5 часа на водяной бане. Настоять ночь. Затем снова довести до кипения, процедить, отжать, остудить. Смазывать этой мазью несколько раз в день больные места.

- 2 флакона борного спирта и 1 ч. ложку измельченного листа алоэ настоять 3 дня в темном месте. Смазывать настойкой вены несколько раз в день.

МАЗЬ И НАСТОЙКА ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

Приготовьте сбор: кора ивы, осины и черного тополя. Столовую ложку смеси в одинаковых весовых пропорциях коры, снятой с молодых веточек, залить 1 л крутого кипятка и варить на слабом огне 20 минут. Процедить, принимать по 1/4 стакана три раза в день в течение двух недель. Одновременно приготовить и использовать мазь для наружного применения: в 100 г растительного масла добавить 5 капель эфирного масла лаванды, 10 капель масла чайного дерева, 20 капель масла герани, 10 капель масла апельсина. Смесь тщательно перемешать, хранить в холодильнике. Аккуратно натирать больные ноги этим маслом 2 — 3 раза в день, причем на ночь — в обязательном порядке.

Корни и листья белокопытника (подбела) также эффективно лечат вены.

1 ст. ложку измельченной сухой смеси листьев и корней залить 2 стаканами кипятка. Смесь настоять 2 часа в термосе и процедить. Принимать 4 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. Курс - месяц.

ТРОМБОЗ ГЛУБОКИХ ВЕН

Возникновение такого заболевания, как тромбоз глубоких вен, связано со сгущением крови и с повреждением сосудистой стенки. Из-за излишней густоты крови сосуды плохо справляются со своей работой и кровоток ослабляется. В связи с этим рекомендуют использовать для лечения травы следующих четырех групп: во-первых, кроворазжижающие травы (травы-антиагреганты); во-вторых, травы, улучшающие кровоток; в-третьих, травы, укрепляющие сосудистую стенку; и, наконец, болеутоляющие травы.

Разжижают кровь следующие травы: донник желтый (или лекарственный), белокопытень, мать-и-мачеха, лабазник вязолистный (таволга), лист малины, жабрица, полынь обыкновенная, ромашка аптечная, окопник, астрагал, горечавка, корень пиона, лист земляники, гравилат, подмаренник, марена красильная, патриния.

Улучшают кровоток (так сказать, двигают кровь) и одновременно разжижают кровь солодка, бедренец и липа (можно использовать как цветки с прицветниками, так и листья этого растения).

● Укрепляют сосуды такие растения, как каштан конский, боярышник, сабельник болотный, укроп, валериана, бессмертник, почки березы, софора японская, омела белая и сушеница топяная.

● К болеутоляющим травам относятся лабазник вязолистный, кора ивы, имбирь, лаванда, мята, чистотел, хохлатка, багульник, солодка, донник, клевер, герань. Эти травы можно принимать внутрь и использовать наружно в виде примочек и растираний.

Кроме того, существуют специфические растительные средства для лечения тромбозов — травы, обладающие ярко выраженным действием при тромбозах. К ним относятся донник лекарственный, плоды шиповника, волчник, или волчье лыко (можно использовать всю надземную часть куста) и патриния.

● Донник заварите так: столовую ложку травы желтого донника залейте 500 мл кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Принимайте по 100 мл 3 раза в день, а остальной настой используйте для примочек.

Настои и отвары плодов шиповника можно пить неограниченно вместо чая или вводить шиповник в качестве составной части в сборы.

● 1 г коры волчника залейте 100 мл воды, доведите до кипения и кипятите 10-15 минут, процедите. Принимайте по столовой ложке отвара волчника 3-4 раза в день; остальной отвар используйте для натираний ног.

Из всех вышеперечисленных трав целесообразно составлять сборы. Для этого возьмите 2-3 растения из разжижающих и улучшающих кровоток групп трав и по 1 -2 растения из укрепляющих сосуды и болеутоляющих групп трав. В любой составленный вами сбор хорошо добавить плоды шиповника и траву патринии. Например, возьмите в равных частях полынь обыкновенную, мать-и-мачеху, солодку, боярышник, валериану, донник лекарственный, мяту и шиповник. Состав сбора периодически меняйте, чередуя лечебные растения — тогда лечение травами можно проводить без каких-либо перерывов. Столовую ложку сбора заварите с вечера в термосе 500 мл кипятка, утром процедите — вы получите порцию лекарства на день.

АППЛИКАЦИИ НА ГЛУБОКИЕ ВЕНЫ

В случае подозрения на тромбоз глубоких вен больному на 3-4 дня нужно обеспечить полный покой, чтобы предупредить отрыв тромба.

На область паха и верхней трети бедра положите холодный компресс на 15 минут: достаточно смочить в холодной воде и слегка отжать махровое полотенце. Одновременно с этим на низ живота положите полотенце, смоченное в растворе морской соли (1 ст. ложка на 1 л воды) на 30 минут. Обе процедуры можно повторить 3-4 раза подряд с интервалом в 30 минут. Компрессы можно делать и тогда, когда ощущается тяжесть в ногах.

Для больной ноги необходима двойная аппликация. Перед процедурой надо осторожно промыть ногу теплой водой с хозяйственным мылом, чтобы открылись поры.

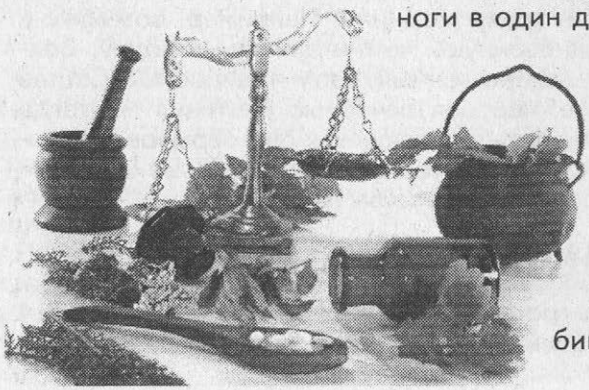
Первый слой аппликации: возьмите в равных пропорциях шалфей, ромашку, подорожник, череду и спорыш (птичий горец). Травы измельчите и перемешайте. Можно приготовить сразу литр или два отвара (1 ст. ложка смеси с верхом на стакан воды), чтобы хватило на несколько дней.

Обдайте траву горячей водой и сразу слейте. Так вы вымоете сырье. Затем залейте траву холодной кипяченой водой, доведите до кипения, но кипятите не больше 2 минут. Потом томите на самом малом огне 1-1,5 часа. Сняв с огня, укутайте кастрюлю и дайте постоять еще 1-2 часа, процедите.

В теплом отваре смочите марлю, предварительно сложенную вчетверо, отожмите ее и оберните больную ногу от паха до ступни.

Второй слой аппликации: сложенную вчетверо марлю смочите в растворе морской соли (1 ст. ложка с верхом на литр воды), слегка отожмите и наложите поверх повязки с отваром трав.

Первый слой аппликации будет снимать воспаление, второй - растворять тромб и подсушивать отек. Сверху наложите компрессную бумагу (или целлофан с часто вырезанными дырочками). Зафиксируйте аппликацию хлопчатобумажным чулком на 3-4 часа.



Аппликацию нельзя делать на обе ноги в один день, даже если они больны. Аппликация - это нагрузка на организм, в первую очередь на сердце. И не утепляйтесь, это не компресс. Чтобы реанимировать мелкие погибающие сосуды, на ночь необходимо между пальцами на ногах проложить кусочки бинта, смоченного в том же отваре из трав.

ИНТЕРВЬЮ СО ВЗЕЗДАМИ

ЮРИЙ СТОЯНОВ: «У МЕНЯ НЕ БЫЛО АЛЬТЕРНАТИВЫ»

Вальяжный, смешливый, общительный... Со стороны кажется, будто ему все в жизни дается легко и просто. Однако сегодня, когда его актерская звезда в зените, мало кто вспоминает, через какие сложности ему пришлось продираться на пути к признанию. Точнее, сложность была одна, но затяжная: тотальное отсутствие ролей, что для человека творческого посерьезней всяких испытаний. Ему было почти сорок, когда его стали узнавать на улице.

- Это правда, что уже со второго класса вы знали, что будете артистом?

Юрий:

Нет, неправда, раньше! Значительно раньше. Я думаю, лет с пяти. У меня не было никакой альтернативы, я ничего не выбирал. Я не помню проблемы выбора. Я даже не рассматривал что-то еще. Не хотел быть ни космонавтом, ни летчиком, ни подводником, ни, что важно для Одессы, моряком дальнего плавания, то есть человеком, который хорошо бы одевался и одевал своих близких. А это в Одессе отдельная и очень серьезная тема. И в моей жизни она присутствовала. Помню период, когда мне было уж слишком небезразлично, во что я

одет. Но это одесская история. Я потом от нее вылечился. Просто у меня появилась возможность хорошо одеваться. (Смеется.) Вот актером хотел быть. Я путал слова — «артист», «режиссер». Но все крутилось внутри этой истории.

- Говорят, еще в школе вы пародировали политиков и учителей...

Юрий:

А кто их не пародировал? Это было время расцвета политического анекдота, надо не забывать. Их рассказывали все, потому что за это уже точно не расстреливали и не давали пятнадцать лет. Ну, если только сильно нахамишь, могли подпортить биографию, скажем так. Я никого не хочу обидеть, но я не считаю пародию большим искусством. Это особенности устройства связок, наблюдательность, умение фиксировать и воспроизводить. Набор определенных профессиональных качеств. Я мог бы заняться пародией серьезно, но мне это казалось всего лишь одним квадратиком в большом кубике. Я не хотел закрасить весь кубик в один цвет этого квадратика. Да и каких политиков я мог пародировать? Политик был у нас один. Плюс еще какое-то прошлое: Ленин, Сталин. Но этих персонажей мы знали по фильмам, значит, я пародировал не Ленина и Сталина, а артистов: пародия на пародию... Ну и еще пародировал близких людей, тех, которых видел, — директора школы, историка, химичку, ботаника, математика, физрука, трудовика и своих одноклассников. И я не считал, что этим выделяюсь. Мне просто нравилось такое баловство.

- Наверное, вам от мамы, которая работала в той же школе заместителем директора по воспитательной работе, за такое «баловство» частенько попадало?

Юрий:

Мне — нет. А вот ей за меня — да! Хотя когда они с отцом начинали меня отчитывать, то скоро уже смеялись на пару. Потому что при отчитывании надо было сформулировать — за что. И в момент формулировки они начинали хохотать.

- Сейчас ваша младшая дочь Катя тоже еще школьница. Однако вы как-то признались, что постоянно боитесь за нее. Почему?

Юрий:

Боюсь, прежде всего, агрессивности, которая растет вместе с инфляцией. Ее темпы и размеры, наверное, трудно выразить в цифрах, но мы сердцем все чувствуем. Каждый день на улице — негатив. А все те вызовы, которые бросает время? В наше время, например, с чем боролись? С вещизмом. Кричали: «Долой мещанство!» А теперь надо бороться с тем, что реально угрожает жизни. На любом уровне. От бытового до очень высокого. Детства у детей нет. У них есть возраст. У них нет улицы, у них нет двора. Мы не

можем предоставить их самим себе. Мы не даем им возможности быть без нас. Потому что мы боимся, нам неспокойно и тревожно. И это время заставляет нас лишать их детства. Хорошо я сформулировал?

- Ей сейчас десять, она тоже хочет стать актрисой?

Юрий:

Нет, она, к счастью, еще неопределившийся человек у нас в семье. Хотя многие симптомы тревожно сигналят мне о том, что гены, к сожалению, работают. (Улыбается.)

- И вы не против?

Юрий:

«Конечно, против. Но мешать не стану».

- Почему сразу мешать? Вы могли бы помочь!

Юрий:

Не хочу. Она точно такая же, как и я. Ей бесполезно помогать, как и мне. Ей поможет только время. Меня беспокоит у нее соединение невероятной скромности, некоторой замкнутости, настороженности, чувствительности, восприимчивости ко всему, обидчивости с умением в одну секунду рассмешить людей. Так точно показать их или метко сформулировать. Вот это соседствует. И то же самое было во мне.

- Катя — поздний ребенок. Согласны с мнением, что поздние дети — самые любимые?

Юрий:

Да, все правильно, но это наша беда, что так происходит. Потому что безответственность, инфантильность в молодости не позволяют тебе осознать степень твоей ответственности и понять, что такое ребенок. А перспектива ухода и понимание того, что он неизбежен, твою ответственность невероятно повышают по отношению к человеку, который еще очень маленький. И тебе, стало быть, надо прожить подольше. Но когда тебе намекают на средний возраст в стране, возникают угнетающие мысли. (Смеется.) Надо обязательно написать, что смеется, а то подумают, что совсем старый.

- Вы как-то изменились с появлением Екатерины?

Юрий:

Я? Мне кажется, я совсем не изменился в жизни. Мне вообще всегда очень странно, когда говорят, что я изменился. Как? Похудел, поседел, поправился, в каком смысле? Вот профессионально я сильно изменился. А по-человечески... У меня всю жизнь идет — более или менее успешно — борьба со своим характером. Наверное, я научился его лучше скрывать. Так что я нисколько не изменился, я тот же, каким был в семнадцать лет. Поэтому я так чертовски хорошо выгляжу в свои пятьдесят шесть.

- У вас в кино очень много ролей, а в театре большая только одна — в БДТ роль Моцарта в «Амадеусе»...

Юрий:

Если быть честным, то главных было две с половиной. (Смеется.)

- Помните, когда непосредственно родился «Городок»?

Юрий:

Да, только справедливости ради надо сказать, что это решение приняли не мы с Ильей. Мы с ним решили, что нужно делать что-нибудь другое, кроме нашей рубрики в программе «Адамово яблоко». Мы выросли из того формата (хотя слова «формат» тогда не существовало). Это было очевидно и нам, и двум продюсерам — Саше Жукову и Вячеславу Макарову. Они-то и предложили нам попробовать сделать что-то самостоятельное. Прекрасно помню, как мы поехали под Питер в потрепанный санаторий одной творческой организации. Мы парились в полуразрушенной бане и обсуждали варианты названия. Илья был аргументированно против слова «Городок». Он считал, что это не шлягерное и не обращающее на себя внимание слово. А мы с Сашей были «за», потому что нам казалось, что в этой его необязательности скрыты очень большие возможности, что такой городок может быть населен кем угодно. В общем, эту передачу можно будет толкнуть в любую сторону. Простое слово, но очень емкое.

- А как появились ваши женские роли?

Юрий:

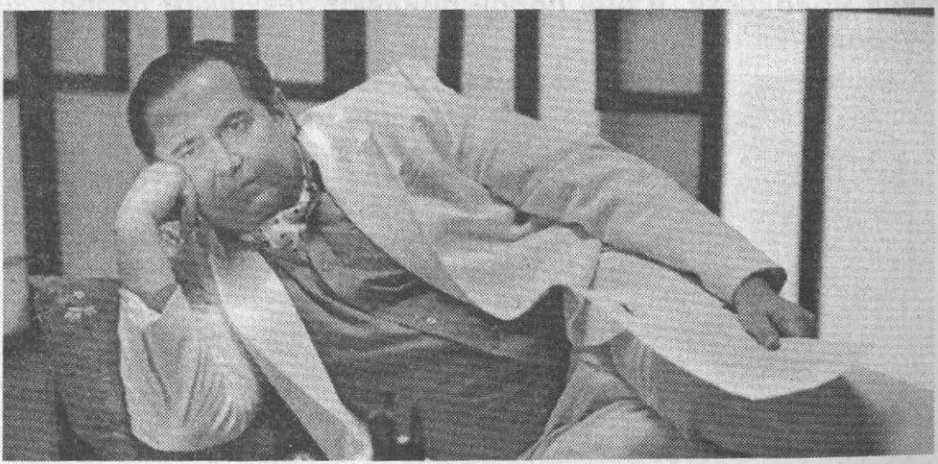
Они появились так же, как появились вообще в театре. Раньше существовала общепринятая традиция, что женщин играют мужчины. У нас было очевидно, что мы работаем вдвоем, то есть состав не расширяется. А если представить, что в программе вообще нет женщин, мы бы лишили себя очень многих сюжетных линий. Тем более, что мы начали программу с некоторого паразитирования — снимали анекдоты. Правда, это длилось недолго. А что за анекдот, где нет темы «он и она»? Вот и вся история. У меня не было никакого опыта игры женщин. Илья категорически отказался срезать усы. Сказал: «Запомни, я усы не сбрею никогда!» И это стало моей ношей. Обузой моей. (Смеется.) Изначально я был против. Некоторые рвутся сыграть женщину, потому что в этом кривлянье — очевидное лицедейство, это довольно легкий хлеб. Ах, смотрите, как я разнообразен, как я многопланов, как легко я перевоплощаюсь! Ну и фору получаешь от зрителя, который тут же восклицает: «Ух ты! Ох ты! Смотри, бабу он играет! Ой как здорово! Ой как смешно!» А переодеваться и перевоплощаться — все-таки разные вещи. Я к этому всегда относился очень скептически и настороженно. Я делал свою работу. Подход был к роли: что это за человек, какая она? А не просто переодевался. Есть люди, которым в силу некоторых проблем, которые у них есть, нравится проделывать это перед зеркалом. Мне, мягко говоря, подобное не нравилось никогда. Но ведь речь идет о роли, о профессиональном при-

менении. Вот и играл я женщин, хотя всегда хотел снизить их количество. Всегда боролся за это. Я боялся, что здесь могут появиться штампы. Такие наработочки всякие, привычные приспособления. Но я знаю, людям нравилось. Хотя для меня, я вам скажу, это не было тяжким куском в моей работе, абсолютно. Когда я играл женщину, мне надо было обязательно найти у нее какую-то беду. Каким-то женщинам не повезло, у них моя комплекция, скажем, что-то у них в жизни не сложилось, не получилось, такая женщина смотрит на свою фотографию, где ей семнадцать лет, и плачет. А поскольку они все несчастны по-разному, они и смешны по-разному.

- Что еще для вас интересно, когда вы выбираете, соглашаться или нет на ту или иную работу? Какой режиссер будет работать над картиной? Какая будет съемочная группа? Как вас попросили? Что пообещали?

Юрий:

Вот все это, безусловно, и интересно! Мне не все равно, где и как я зарабатываю деньги. Обязательное условие — отсутствие кастинга. И не потому, что я считаю, мол, кастинги мне по статусу уже не положены. Наверное, режиссеру необходимо увидеть тебя в образе (хотя хороший режиссер должен видеть и так). Так вот, у меня это связано с тем, что я плохо пробуюсь. (Улыбается.) Это идет еще из молодости. Всплывают всякие неприятные вещи даже при любой степени профессионализма — технического, наработанного годами. Сама ситуация пробы откидывает тебя в ту твою юность, когда у тебя не получалось. И рефлексы срабатывают. А мне не хочется это повторять. Потому что мой путь был очень тяжелым. В молодость, конечно, вернуться я не прочь,



но не ради этого. (Смеется.) Да и соревновательность в искусстве неинтересна. Доказывать я никогда не умел и не любил. А пробы — это в любом случае состязательность, значит, есть кто-то еще и надо быть лучше. Непонятно, правда, в чем. Это то, что связано с пробами. Как тебя попросят — тоже важно, это естественное желание артиста — сниматься там, где его любят как творческую личность. Такие отношения — самые продуктивные. Но по ходу съемок, внутри процесса мне не надо об этом говорить. Потому что для меня похвала разрушительна. Мне необходимо что-то преодолевать, мне нужны замечания, толковые особенно. А вот эти крики «браво!», как на съемках клипов, когда челядь начинает аплодировать барину абсолютно незаслуженно, — мне это не нужно. Но на начальном этапе я должен знать, что меня пригласили, потому что любят.

ВЕСНУШКИ

БЕЛОКОЖАЯ КРАСОТКА

Ну, вот и пришла долгожданная весна, а с ней у многих женщин добавилось хлопот — веснушки! Женщины во всем мире уже сотни лет пытаются избавиться от них. Но прежде чем повести решительную борьбу с веснушками, надо более внимательно глянуть на себя в зеркало — а стоит ли тратить силы и время. Ведь милые конопушки — удел молодости, и они порой придают девушкам особое очарование и шарм!

БЕРЕГИТЕ ГЛАЗКИ!

Веснушки появляются уже в марте-апреле, когда солнце излучает особенно большое количество ультрафиолетовых лучей. Количество и интенсивность окраски веснушек зависят от цвета волос и типа кожи, а также от

силы и продолжительности воздействия солнечных лучей. Поэтому, прежде всего, следует избегать попадания прямого солнечного света, особенно блондинкам с нежной и чувствительной кожей. Но в то же время нужно помнить, что солнце необходимо нашей коже. Ведь под действием его лучей в организме вырабатывается витамин Д, поэтому хотя бы два раза в неделю все же подставляйте лицо под ласковые весенние лучи, а в остальное время, перед выходом на улицу наносите крем и слегка припудривайте кожу. Но прежде чем смазать лицо кремом от веснушек, нужно на нижнее и верхнее веко нанести любой питательный крем. Вообще с отбеливающими кремами будьте весьма осторожными. Неумеренное их применение или некачественный состав способны вызвать аллергические реакции и еще более стойкую пигментацию.

ЧЕМ УМЫВАТЬСЯ?

Женщинам, предрасположенным к появлению веснушек, нужно с профилактической целью принимать весной аскорбиновую и никотиновую кислоту (последняя ослабляет чувствительность кожи к солнечным лучам). Дозировка аскорбинки — по 0,1 г три раза в день до еды в течение 2-3 недель. Никотиновую кислоту принимают по 0,01 г три раза в день после еды, тоже в течение 2-3 недель. После каждого курса делают недельный перерыв. Всего проводят 2-3 курса. Утром, если вам предстоит длительное пребывание на воздухе, особенно в солнечный день, нельзя мыть лицо водой. Достаточно освежить его ватой, смоченной водой с добавлением сока яблочного уксуса, настоя чайного гриба или сывороткой от простокваши.

С началом весны попробуйте несколько раз в неделю умываться без мыла, с помощью размоченного в кипяченой воде черствого хлеба. После умывания промокните лицо полотенцем и обмойте его настоем цветков липы (2 ст. ложки заварить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить) с добавлением 1 ч. ложки меда. После такой процедуры ваша кожа станет нежной и упругой, уйдет ее усталость.

Для нежной, чувствительной кожи хорошо действует такая маска из лекарственных трав, насыщающая ее витаминами и тонизирующая: 1 ст. ложку порошка листьев шалфея, 2 ст. ложки листьев лаванды, 2 ст. ложки цветков ромашки заливают кипятком до образования густой кашицы. Дайте постоять минут 20 и нанесите в теплом виде на лицо на 20 минут. После чего смойте сначала теплой, а затем холодной водой и нанесите тонкий слой питательного крема. Такую маску достаточно делать один раз в неделю в течение

месяца. Ватным тампоном, смоченным в соке розового грейпфрута, ежедневно утром и вечером протирают лицо при веснушках и пигментных пятнах.

Появившиеся веснушки можно отбеливать различными способами. Например, в течение 2-3 недель каждый вечер наносите на лицо на 20 минут простоквашу 3-4 дневной выдержки, после чего умойтесь холодной водой. Для обработки веснушчатой кожи готовят и такой состав: белок одного яйца взбейте с соком одною лимона. Добавьте 1 чайную ложку глицерина и 100 граммов 70% спирта и наносите на кожу 2 раза в день.

Хорошо отбеливает кожу рисовый отвар — его наносят на кожу и дают высохнуть. В качестве отбеливающего и очищающего средства используют смесь овсяной муки с обычным зубным порошком (в равных частях), разведенной до пастообразного состояния 3% перекисью водорода. Маску делают на 15 минут, после чего смывают прохладной водой.

Ровный матовый цвет, маскирующий веснушки, придает коже сок моркови, которому дают высохнуть на лице и затем смывают водой с молоком (1 ст. ложка молока на 1 стакан воды).

РЕЦЕПТЫ СТАРИННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ

Способов выведения и отбеливания веснушек очень много, есть рецепты, которые пришли к нам из глубины веков. Желание быть красивыми и сейчас заставляет женщин искать новые способы ухода за кожей лица, дающие прекрасные результаты. Например, можно 1 таблетку аспирина измельчить в порошок, растворить в 1 стакане нежирного кефира и умываться на ночь — от веснушек и следов не остается, даже более стойкие и темные пигментные пятна побледнеют.

Можно попробовать отшелушивающую маску из горчицы, но тут есть ограничения — она противопоказана при расширенных сосудах и избыточном росте волос на коже: порошок горчицы разводят водой комнатной температуры до густоты сметаны, наносят на чистое, сухое лицо, держат до появления легкого жжения, затем смывают теплой водой.

Или еще один старинный бабушкин рецепт: салфетку смачивают соком кислой капусты, слегка отжимают и накладывают на лицо на 10 минут. В конце апреля — начале мая свежий березовый сок используют для протирания в течение дня пигментированных участков кожи, лицо при этом не вытирают. Когда появятся первые одуванчики, горсть цветков залейте стаканом кипятка, остудите, процедите и смазывайте кожу настоем утром и вечером.

Испытанный рецепт: свежий огуречный сок смешивают с равным количеством водки, настаивают сутки. Смачивают марлевые салфетки и накладывают на лицо на 15-20 минут. Затем смывают теплой водой. Курс отбеливания — 30 ежедневных масок. 1 ст. ложку измельченных корней хрена заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 4 часа, процеживают и применяют для протираний кожи лица.

А. Заломленков

Крепкий отвар корней петрушки, смешанной с лимонным соком, используют для удаления веснушек и темных пигментных пятен; им протирают кожу утром и вечером.

При веснушках и пигментных пятнах рекомендуется протирать лицо лосьоном следующего состава: 50 г зелени петрушки залить 0,5 л 50 градусного спирта или водки, настаивать 2 недели в защищенном от света месте и процедить. Хранить в холодильнике.

Одну чайную ложку корней и листьев любистока залить стаканом воды и настаивать час, затем кипятить 10 минут, процедить, остудить. Ватным тампоном протирать пигментные пятна 2 раза в день в течение 2 недель, лучше до наступления солнечных весенних дней.

Смазать лицо жирным кремом. Нарезать лимон тонкими ломтиками и наложить их на лицо. Маска должна находиться на лице не более 10 минут, так как при более длительной процедуре кожа краснеет. После снятия лимона обмыть лицо холодной водой или протереть ватным тампоном, смоченном в молоке.

Творожная маска оказывает отбеливающее действие, питает кожу, полезна не только при веснушках и пигментных пятнах, но и при любой коже лица женщинам после 30 лет — кожа становится эластичной. А мелкие морщинки разглаживаются. Не следует накладывать эту маску на очень чувствительную и сухую кожу.

Две чайные ложки творога смешать с чайной ложкой сметаны, тщательно размешать и добавить 10-12 капель 2-3%-ной перекиси водорода. Маску нанести на предварительно очищенную кожу лица на 30 минут, затем смыть водой.

ОТ ВЕСНУШЕК И ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Чтобы их отбелить, попробуйте маску из петрушки: мелко нарежьте петрушку, добавьте 2 ч.л. сметаны, несколько капель свежего апельсинового сока. Полученную массу нанесите на лицо на 15 минут, затем смойте водой. Или: пропустить через мясорубку листья петрушки, нанести на очищенную кожу лица (кроме век). Смыть через полчаса. Из всех косметических процедур по отбеливанию веснушек эта — очень и очень эффективная.

Можно попробовать «лимонадную» маску: смешайте 3 ст.л. свежего лимонного сока с 2 ст.л. минеральной воды и протирайте чистое лицо в течение 3-х минут, смачивая ватный тампон в растворе.

Протирайте лицо 1-2 раза в день содовым раствором: 6 ч.л. питьевой соды на стакан воды.

Умывайтесь утром и вечером черным горячим несладким чаем.

МАСКА, КОТОРАЯ БЫСТРО ОТБЕЛИВАЕТ КОЖУ НА ЛИЦЕ

Эта маска не только отбеливает, она еще делает кожу гладкой, придает ей свежесть. На 1 порцию маски вам понадобятся свежие соцветия тысячелистника. Соцветий нужна 1 столовая ложка. Мелко их порежьте и растолките, чтобы они пустили сок. В эту массу влейте 1 столовую ложку молочной сыворотки и размешайте. Возьмите 1 чайную ложку гвоздики (это приправа) и растолките ее в ступке. Высыпьте в полученную смесь. Туда же влейте 1 чайную ложку сока, выжатого из грейпфрута. Вот такая получается маска. Пахнет она непередаваемо! И эффект от нее такой же. Нанесите эту маску на лицо и шею, если нужно, и оставьте на 15 минут. Может немного пощипывать, если на коже есть раздражение или сухость, но обычно аллергии на такую маску не бывает. Через 15 минут снимите остатки маски ватой, а лицо умойте прохладной водой. Нанесите крем и полюбуйтесь на себя. Чистое,

сияющее белизной лицо обязательно доставит вам немало удовольствия!

МАСКА ОТ ВЕСНУШЕК

Веснушки исчезнут, если через день делать маску из сметаны с размятыми плодами шиповника. Компоненты в равных долях. Маску держать 30 мин., затем смыть теплой водой.

МАСКА ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ КОЖИ

Взять по 1 ст.л. измельченных листьев рябины, шиповника, щавеля и все перемешать. Добавить в травяную смесь 1 ст.л. сметаны. Нанести на очищенную кожу и подержать 30 минут. Смыть водой + молоко (1:1). Эту маску чередовать с маской из черной редьки. Нанести крем на пигментное пятно, а наверх кашицу из редьки. Держать 30 минут. Затем маску снять и протереть кожу холодным молоком. Кожа отбеливается прекрасно.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ И ЛУКОВЫЙ СОК ОТБЕЛЯТ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Пигментные пятна на коже можно осветлить смесью месячного настоя чайного гриба и лукового сока. Смешайте 1 ч.л. лукового сока и 2 ч.л. настоя чайного гриба. Нанесите смесь на пятна перед сном, оставив ее на всю ночь. В результате длительного и регулярного применения такой смеси пятна исчезнут.

МАСКА, КОТОРАЯ ОТБЕЛИТ ВЕСНУШКИ

Натереть на мелкой терке равное количество хрена и яблок, наложить кашицу на веснушки (пигментные пятна) на 15 минут, затем смыть настоем ромашки или подорожника. Веснушки и пигментные пятна побледнеют, а кожа посвежеет.

СКРАБ, КОТОРЫЙ ОТБЕЛИТ КОЖУ

У кого есть пигментные пятна или веснушки на лице, чтобы их отбелить, делайте себе 1 раз в неделю скраб. Скорлупу яиц перемолоть на кофемолке в пыль. Молока берем столько, чтобы получилась консистенция сметаны. Этот скраб для лица содержит много кальция, который полезен для укрепления кожи. Это средство очень хорошо отбелит кожу, уберет все пигментные пятна. Смыть это средство теплой водой. Нанести крем.

ОВЕН

Общий

Овнам стоит подумать, прежде чем заниматься, тем или иным делом. Их горячность в апреле может свести на «нет» все их потуги и даже привести к обратному результату. Этот месяц идеально подходит для того, чтобы заняться делами семьи.

Любовь

Многие Овны могут переживать из-за неудавшихся или разрушенных отношений. Эти люди решат возродить былые отношения, и если подойдут к этому с креативом и проявят разнообразие. А главное — Овны должны быть искренними в своих чувствах, ведь любимому человеку важны именно чувства.

Финансы

Представители знака Овен проявят повышенную активность в решении вопросов даже не своего профиля. Это может возмущать и даже настраивать коллег против Овна, поэтому стоит проявлять корректность и сохранять добрые отношения со всеми людьми, которые могут понадобиться в будущем.

Здоровье

Легкая восприимчивость к инфекциям и аллергиям может нанести серьезный вред здоровью этим людям. Некоторым даже понадобится длительное медицинское лечение, которое отвлечет этих людей от прямых обязанностей. Следует все досконально выяснить и убрать из употребления продукты, вызывающие раздражение.

ТЕЛЕЦ

Общий

Именно неспешность и принятие решений на холодную голову поможет Тельцам в этом месяце не допустить непростительных ошибок. Терпение — лучшее средство — как в конфликтных ситуациях семейных людей, так и в профессиональной деятельности. Горячность же приведет к краху.

Любовь

Тельцам стоит задуматься об интимной стороне жизни в своей семье. Секс стал однообразным и уже не возбуждает партнера Тельца, что заставляет его засматриваться на других людей и искать удовольствий на стороне. Разнообразие в постели восстановит микроклимат в семье.

Финансы

Трат в апреле ожидается немало, а поэтому стоит заранее продумать, на какие покупки или мероприятия стоит отложить деньги. В противном случае могут понадо-

биться кредиты или займы у друзей, что очень нежелательно для Тельца.

Здоровье

Хандру, которая может появиться в апреле, стоит прогонять прогулками на природе, занятиями спортом и встречей с друзьями. Также необходимо подумать о состоянии почек и печени, для чего подойдут фито-чаи и другие очищающие средства.

БЛИЗНЕЦЫ

Общий

Чтобы все у Близнеца в апреле получалось, необходимо много активничать и всегда быть в гуще событий. Это важное правило не только поможет не упустить важные моменты в жизни, но и убережет от многих бед. Лень в этом месяце просто недопустима.

Любовь

Эти люди будут переживать нелегкий период в личной жизни. Их не будет устраивать сложившийся порядок в отношениях, и именно в апреле Близнецы станут устанавливать свои законы и порядки. Этот переломный момент может принести разочарование в любимом человеке и привести к расставанию или распаду семьи.

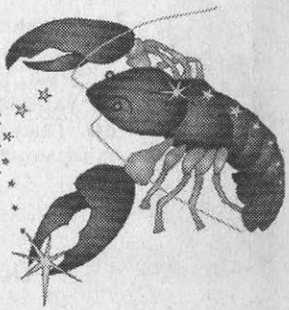
Финансы

Довольно неблагоприятным выдастся месяц и в плане финансов. Опрометчиво поступая с денежными средствами, Близнецы рискуют потерять или растратить их. Лучше всего потратить деньги на ремонт или на покупку загородного дома или его строительство.

Здоровье

К середине весны обострятся хронические заболевания, особенно это касается скелета. Именно поэтому уже в начале месяца стоит принять все меры, чтобы суставы и мениски не тревожили вас все последующее время. Стоит обратиться и к стоматологу, который проверит состояние зубов и не позволит запустить кариес.

РАК



Общий

Интересной и насыщенной выдастся жизнь Раков в апреле. Это будут многочисленные встречи с друзьями, непродолжительные путешествия со многими знакомствами и новые увлечения, которые появятся у этих людей именно в середине весны.

Любовь

Личная жизнь у Раков отойдет на второй план, что будет вызывать открытое недовольство супруга

либо супруги. Не услышав сигнал к тому, что нужно наладить отношения в семье. Рак рискует потерять близкого человека навсегда. Правда, зачастую Раки сами будут провоцировать такие ситуации.

Финансы

Благоприятное финансовое положение позволит Ракам заняться своим любимым делом — шоппингом. Это хорошее время, когда можно не думать о том, сколько денег можно потратить. Одалживать деньги в апреле не стоит, это может повлиять на будущие отношения с близким доселе человеком.

Здоровье

Разнообразие болезней у Раков не позволяет огласить их все, но, в общем, у этих людей будут наблюдаться проблемы с нервной и сердечно-сосудистой системами. Также стоит подумать о желудке, ведь большинство проблем появятся у Раков именно из-за нездорового питания.

ЛЕВ

Общий

Весеннее настроение будет царить в душе у Львов. Люди этого знака получают настоящее удовольствие от жизни и дарят окружающим позитивные эмоции. Особенное настроение будет заметно в профессиональной сфере, что позволит завести нужные знакомства.

Любовь

Львы будут справляться со своими эмоциями, чем сгладят даже острые конфликтные ситуации, возникающие в личной жизни. С хорошим настроением и без агрессии, решая проблемы, Львы больше приобретут, чем потеряют. Расставания в этом месяце удастся избежать.

Финансы

Лишь четкое планирование доходов и расходов поможет Львам не потратиться полностью Львиную долю своих доходов придется истратить для решения общесемейных проблем. Не забудут Львы и о себе, ведь тяжелый труд потребует и хорошего качественного отдыха, на который Львы не пожалеют потратиться.

Здоровье

Самой уязвимой в этом месяце у Львов будет дыхательная система. Представителям этого знака зодиака стоит подумать об укреплении этой системы и беречь свои легкие от простуды. Также совсем не помешает бросить курить, что до данного момента этим людям не удавалось сделать.

ДЕВА

Общий

Девы в апреле поймут, что часто ведут себя резко

и дерзко, общаясь с окружающими как дома, так и на работе. Эти люди захотят измениться, правда, сделать это будет довольно сложно, ведь устоявшиеся годами привычки сложно переломить.

Любовь

Потепление отношений с любимым человеком, с которым Дева находится в ссоре, зависит именно от самих Дев, которые станут менее грубыми и более нежными. Кроме того, Девы решат больше времени уделять своей внешности и запишутся в солярий или фитнес-клуб.

Финансы

Денежный вопрос будет очень актуален для этих людей. Придется принимать мудрые решения и справляться собственными силами, избегая брать крупные суммы в долг. Отдавать деньги необходимо в срок, иначе на Дев могут даже подать в суд.

Здоровье

Отравления, которые могут появиться у Дев, будут результатом употребления некачественной пищи, а также неумеренности в употреблении алкоголя. Кроме того, следует употреблять лишь качественные спиртные напитки, ведь суррогаты могут привести даже к смерти.

ВЕСЫ

Общий

Болтливость представителей знака Весы может рассорить этих людей со многими друзьями и коллегами. Умение хранить секреты поможет этим людям избежать многих проблем и на работе, и в семье. Также стоит позаботиться о своих родителях, которым нужна ваша помощь.

Любовь

Эти люди в апреле будут испытывать настоящую нужду в сексуальных отношениях. Их желание самоутвердиться в качестве сексуального объекта заставит Весы менять партнеров чуть не каждую ночь. Правда, это сексуальный марафон никак не отразиться на состоянии души Весов.

Финансы

Не посвящая людей в свои планы и не разглашая свои профессиональные секреты, Весы смогут сберечь свои доходы. Болтливость и желание похвалиться своими успехами может повлиять на увеличение конкурентами и утрату индивидуальности.

Здоровье

В этот период времени могут возникнуть проблемы с иммунитетом, а также с горлом и, в особенности, со щитовидной железой. В этом случае стоит увеличить употребление продуктов, содержащих йод, а также принимать медикаменты с содержанием данного химического элемента.

СКОРПИОН

Общий

Данный месяц будет всем показывать приближение чего-то необычного, что изменит жизнь Скорпиона. Возможно, этот человек узнает о том, что скоро у него появится ребенок или ему предложат руку и сердце. Главное — время предвкушения сделает Скорпиона добрее и милосерднее к окружающим.

Любовь

Начинается расцвет любви и дружбы. Скорпионы, как никогда, будут настроены ухаживать и принимать ухаживания. Они благосклонны к людям, с которыми раньше не желали идти на контакт и пытаются заглянуть в душу человека, не составляя мнение о нем по одному лишь внешнему виду.

Финансы

Несколько трудное положение с финансами в начале апреля объясняется тем, что у Скорпиона все разом потребуют возврата долгов, будут просить одолжить сумму денег, а этот человек не сможет отказать. Конец месяца отметится ростом прибыли и возвратом к крепкому финансовому положению.

Здоровье

Скорпионам совсем не помешает продолжить то благое начинание, о котором они думают постоянно. Диету, которую очень сложно соблюдать этим людям, можно несколько ослабить, дав организму постепенно привыкать к новой для него пище и режиму.

СТРЕЛЕЦ

Общий

В апреле Стрельцам стоит позаботиться о том, чтобы его частная жизнь не стала достоянием общественности. Из-за огласки некоторых подробностей у Стрельца могут испортиться отношения с коллегами и произойти важные, не очень хорошие, перемены в семейной жизни.

Любовь

Бурная личная жизнь в апреле у Стрельца должна блюсти одно важное правило — секретность. Семейная жизнь никак не должна пересекаться с амурными увлечениями Стрельца. В противном случае этих людей ожидают скандалы, и даже драки, расставание и развод.

Секретность же доставит наслаждение Стрельцам и сохранит прежнюю гармонию.

Финансы

Финансовое положение Стрельца пока не позволяет ему тратить деньги без оглядки. Не нужно гоняться за рекламными новинками, а приобретать менее знаменитые, но не менее качественные вещи. Таким образом, можно несколько сгладить недостаток денег.

Здоровье

Особенное внимание в этом весеннем месяце стоит уделить проблемам сосудов и крови. У некоторых людей появится варикозное расширение вен, которое потребует операции. Также некоторые люди узнают о будущей беременности, а значит необходимо забыть о вредных привычках и организовать свое питание.

КОЗЕРОГ

Общий

Для того, чтобы это месяц не оставил неприятных впечатлений, представителям знака Козерог не стоит близко к сердцу воспринимать критику в свой адрес и стойко переносить конфронтацию с тем или иным человеком. Лучше всего уйди в сторону и сделать передышку, отправившись в отпуск.

Любовь

Эмоциональные перепады этих людей будут сильно влиять на отношения с любимым человеком. Партнеру будет стоить больших усилий не отвечать грубостью на грубость, что может провоцировать разрыв отношений. Самих же Козерогов может нести, и о своих словах, произнесенных сгоряча, они могут сильно пожалеть.

Финансы

Четко выполняя все предписания руководства, эти люди могут смело рассчитывать на повышение заработной платы или выплату гонорара уже к середине месяца. Не стоит хотеть заполучит все и сразу. Умеренность в апреле будет самым верным и самым выгодным решением.

Здоровье

Проблема, которая возникнет у Козерога, не сразу поддастся диагностике. Придется проводить много исследований и сдавать немало анализов, чтобы выяснить причину болезни.

ВОДОЛЕЙ

Общий

Представителям знака Водолей необходимо стать более ответственными во всех сферах жизни. Став более внимательными и радеющими за

дело, которое они выполняют, эти люди избегут множества проблем в жизни.

Любовь

Поиск любви станет определяющим в этот период. Водолеи не будут мириться с затишьем в их жизни и сами бросятся на поиски тех отношений, которые нужны им.

Финансы

Крепкое финансовое положение позволит многим людям этого знака зодиака отправиться в путешествие, чтобы отдохнуть и прогуляться по бутикам и рынкам зарубежных стран.

Здоровье

Здоровье не будет подводить этих людей в апреле. Главное — следить за своим эмоциональным фоном и не позволять приближаться депрессиям и стрессовым ситуациям. Только таким образом Водолеи уберегут себя от неврозов.

РЫБЫ

Общий

Рыбам стоит стать мудрее и не вестись на слова того или иного агитатора. Только имея свое собственное мнение, люди этого знака зодиака смогут принимать мудрые решения и не попадаться на удочку провокаторов.

Любовь

Звезды сулят людям этого знака необычное знакомство, которое может полностью перевернуть представление о любви у Рыб. Стоит быть искренним с человеком, к которому Рыбы испытывают чувства, — это поможет решить многие проблемы в их отношениях.

Финансы

Рыбам не стоит требовать повышения заработной платы в апреле. Это может испортить их отношения с работодателем. Лучше подумать о сохранении уже имеющихся денег и о необоснованных тратах членов вашей семьи. Это поможет несколько исправить ситуацию с деньгами.

Здоровье

Представители знака Рыб могут страдать мнительностью и пытаться лечить неподтвержденные заболевания. Стоит доверять своим врачам, которые могут четко установить диагноз, нежели заниматься самолечением.

СОДЕРЖАНИЕ

УЙДИ, БЕССОННИЦА 2
НОРМАЛИЗУЕМ ВНУТРИЧЕРЕПНОЕ ДАВЛЕНИЕ 8
КАК ЛЕЧИТЬ ПСОРИАЗ? 14
МАЛАХОВ РЕКОМЕНДУЕТ.
НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ 19
ЛЕЧИМ ВЕНЫ 23
ЮРИЙ СТОЯНОВ:
«У МЕНЯ НЕ БЫЛО АЛЬТЕРНАТИВЫ» 29
БЕЛОКОЖАЯ КРАСОТКА 34
ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ 40

Внимание! Данное издание не является медицинским справочником, поэтому прежде чем начинать лечение тем или иным способом, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

В публикациях использованы материалы сайтов
www.imedik.info, www.aif.ru

Учредитель и издатель - ФЛП Шульц Р.Г.
Издание зарегистрировано министерством юстиции Украины.
Регистрационное свидетельство: КВ 11502-375Р от 13.07.2006 г.
Почтовый адрес редакции: а/я 9—48г. Кировоград, Украина, 25006.
Тел./факс: (0522) 32-06-73. E-mail: robert-shulc@mail.ru
Отпечатано в ООО «Полиграф-Сервис», г. Кировоград, ул. Садовая 88а. Тел./факс: (0522) 22-64-52.
Заказ _____, тираж_____ экз.

ПОДПИСКА 2014

В каталоге стр. 11

Подписной индекс **01862**

Стоимость подписки:
1 мес. – **2,14 грн.**
3 мес. – **6,42 грн.**
6 мес. – **12,84 грн.**
12 мес. – **25,68 грн.**

В каталоге стр. 14

Подписной индекс **90797**

Стоимость подписки:
1 мес. – **8,23 грн.**
3 мес. – **24,69 грн.**
6 мес. – **49,38 грн.**
12 мес. – **98,76 грн.**

В каталоге стр. 65

Подписной индекс **99014**

Стоимость подписки:
1 мес. – **8,23 грн.**
3 мес. – **24,69 грн.**
6 мес. – **49,38 грн.**
12 мес. – **98,76 грн.**

В каталоге стр. 65

Подписной индекс **01861**

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,64 грн.**
3 мес. – **4,92 грн.**
6 мес. – **9,84 грн.**
12 мес. – **19,68 грн.**

В каталоге стр. 73

Подписной индекс **09942**

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,74 грн.**
3 мес. – **5,22 грн.**
6 мес. – **10,44 грн.**
12 мес. – **20,88 грн.**

В каталоге стр. 73

Подписной индекс **99018**

Стоимость подписки:
1 мес. – **4,11 грн.**
3 мес. – **12,33 грн.**
6 мес. – **24,66 грн.**
12 мес. – **49,32 грн.**

В каталоге стр. 75

Подписной индекс **49721**

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,07 грн.**
3 мес. – **3,21 грн.**
6 мес. – **6,42 грн.**
12 мес. – **12,84 грн.**

В каталоге стр. 63

Подписной индекс **37269**

Стоимость подписки:
1 мес. – **4,11 грн.**
3 мес. – **12,33 грн.**
6 мес. – **24,66 грн.**
12 мес. – **49,32 грн.**

В каталоге стр. 63

Подписной индекс **99013**

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,64 грн.**
3 мес. – **4,92 грн.**
6 мес. – **9,84 грн.**
12 мес. – **19,68 грн.**

Подписка на 2014 **год для Молдавии**

1. 21760 Газета "Обжора" стр.25
2. 31930 Сборник "Обжора" стр. 60
3. 21682 Газета "Бабушкины заговоры" стр. 27
4. 31763 Библиотечка "Бабушкины заговоры" стр. 62
5. 21679 Газета "Магия здоровья" стр. 27
6. 32112 Сборник "Магия здоровья" стр. 63

4 820114 660206 14003